

# 암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



## 2021년 4월 프로그램 운영 일정표 충북 암생존자통합지지센터



일	화	수	목	금
			1	2
			직업복귀 교육 (자가 평가, 적응교육) 11:00~12:00 비대면-온라인/대면-1:1(교육실)	
5	6	7	8	9
	심리지지1(변화된 삶에 적응하기) 14:00~15:00/온라인	운동 교실 (다니엘) 14:00~15:00 비대면-온라인/대면-1:1(교육실)	이완훈련 (기초 복식호흡+점진적 근육이완) 14:00~14:50 비대면-온라인/대면-1:1(교육실)	
12	13	14	15	16
	심리지지2(내 안의 불안 다스리기) &시낭송 14:00~15:00 온라인/소규모 대면(교육실)	힐링 댄스 운동 11:00~11:40/온라인	영양교육 및 Q&A 14:00~15:00 비대면-온라인/대면-1:1(교육실)	
19	20	21	22	23
	심리지지3(새로운 여정 시작하기) &원예치료 14:00~15:30 온라인/소규모 대면(교육실)	이완훈련 (매일하는 복식호흡+점진적 근육이완) /수면위생교육 14:00~15:00 비대면-온라인/대면-1:1(교육실)	힐링 댄스 운동 11:00~11:40/온라인	
26	27	28	29	30
	[강의] 암생존자의 건강관리 15:00~16:00 비대면-온라인	운동 교실 (다니엘) 14:00~15:00 비대면-온라인/대면-1:1(교육실)	영양 및 식이 교육 14:00~15:00 비대면-온라인/대면-1:1(교육실)	

- 월별 프로그램 일정은 충북암생존자통합지지센터 홈페이지에서 확인 가능합니다
- 프로그램 일정 및 장소를 참고하시어 많은 참여 부탁드립니다(온라인- zoom 이용/ 대면- 1:1 교육으로 사전예약 필수)
- 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동될 수 있으며 사전 예약 및 문의 후 방문 부탁드립니다
- 프로그램 참여 신청 후, 불참 시, 당일 오전까지 연락 부탁드립니다 \* 프로그램 문의 : 043-269-7691/7863